

**LE PRODUIT DU MOIS :**  
 Originare d'Amérique du Sud, l'ananas est l'un des fruits exotiques les plus appréciés. Il se consomme en Europe depuis le 16<sup>e</sup> siècle, après que Christophe Colomb l'ait ramené en Espagne. On l'utilise dans des recettes sucrées ou salées, cru ou cuit. Si on en trouve toute l'année, la meilleure saison est de décembre à mars. Avec lui, faites le plein de vitamines en hiver!



# École de VERAC

## MENUS DU MOIS DE



2021



Bon appétit !

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 04 au 08.01	Potage de légumes Spaghetti Bolognaise Fromage Galette des rois	Taboulé Quiche au fromage Salade verte Petit suisse sucre Salade d'ananas	Salade hawaïenne à l'ananas Rôti de bœuf vbf Frites Yaourt aux fruits Fruit de saison	Pâté de campagne Filet de poisson Carottes glacées Fromage Tarte myrtilles
Semaine du 11 au 15.01	Choux rouge aux pommes Gratin de crozet Raclette Yaourt local Biscuit	Potage crécy Rôti de porc Gratin de chou-fleur Fromage Fruit de saison	Menu des enfants 	Salade, croûtons et des de fromage de montagne Pâtes aux Fruits de mer Fromage Mouliné ananas chantilly aux amandes
Semaine du 18 au 22.01	Soupe montagnarde Carbonnade flamande Tortis Petit suisse Fruit de saison	Tartine savoyarde Dos de colin rôti persillade citron Purée de pommes de terre Fromage Ile flottante	Potage de légumes Omelette au fromage Salade verte Fromage Gâteau d'anniversaire	Friand au fromage Poulet grillé Gratin d'épinards Yaourt nature Ananas caramélisé
Semaine du 25 au 29.01	Émincé de chou, salade, pommes et emmental Émincé de volaille sauce hawaïenne Riz Fromage Mousse chocolat	Carottes râpées Pomme de terre Façon raclette Fromage blanc Cookies maison	Tartine champignon reblochon Tartiraclette végétarienne Salade verte Fromage Crème vanille	Potage crémeux pomme de terre munster Échine de porc rôtie Haricots verts Yaourt Fruits de saison

Produit Bio



Repas Végétarien



Préparation maison à base de produits frais



Produit de saison



Produit local

